

Heti étlap - 2026.04.27 - 05.01

Középiskola 15-18 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyós tea
Tojásos babkrém [3,7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 18.7g	Zsír: 10.3g	T.Zs.: 12.5g
Szén.: 86.5g	Cukor: 22.3g	Só: 2.1g
Ener.: 528.4kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]
Fasírt [1,3]
Burgonyafőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 30.3g	Zsír: 52.2g	T.Zs.: 12.1g
Szén.: 99.0g	Cukor: 0.1g	Só: 1.8g
Ener.: 1001.8kcal		

Uzsonna

Eper ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 13.1g	Zsír: 6.4g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 68.1g	Cukor: 22.5g	Só: 1.3g
Ener.: 384.7kcal		

KEDD

Tízórai

Karamellás tej [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 16.0g	Zsír: 4.3g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 83.8g	Cukor: 25.0g	Só: 1.2g
Ener.: 440.3kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1,9]
Rántott sajt [7,(1,3)]
Párolt rizszel
Tartármártással [3,7,10,(1,12)]

Fehé.: 36.0g	Zsír: 62.8g	T.Zs.: 6.5g
Szén.: 123.4g	Cukor: 36.4g	Só: 5.4g
Ener.: 1215.0kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 17.1g	Zsír: 17.9g	T.Zs.: 6.5g
Szén.: 57.6g	Cukor: 0.0g	Só: 2.0g
Ener.: 460.4kcal		

SZERDA

Tízórai

Citromos tea
Petrezselymes túrókrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Újhagymával

Fehé.: 17.0g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 81.7g	Cukor: 22.0g	Só: 0.7g
Ener.: 439.2kcal		

Ebéd

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Toscan csirkeragu
Penne tésztával [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 27.0g	Zsír: 24.3g	T.Zs.: 9.4g
Szén.: 78.9g	Cukor: 5.6g	Só: 3.5g
Ener.: 645.9kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém rúd [1,7]

Fehé.: 16.0g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 7.2g
Szén.: 66.6g	Cukor: 0.0g	Só: 3.4g
Ener.: 328.0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Kalács [1,3,7]

Fehé.: 22.7g	Zsír: 16.4g	T.Zs.: 7.2g
Szén.: 91.1g	Cukor: 9.2g	Só: 1.6g
Ener.: 605.1kcal		

Ebéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
Vanília tejberizs [1,7]
Meggyraguval

Fehé.: 37.0g	Zsír: 17.4g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 160.1g	Cukor: 32.5g	Só: 2.1g
Ener.: 951.3kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 17.0g	Zsír: 11.9g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 57.4g	Cukor: 0.2g	Só: 1.1g
Ener.: 404.8kcal		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1 - glutén	2 - rák	3 - tojás	4 - hal	5 - földimogyoró
6 - szója	7 - tejtermék, laktóz	8 - diófélék	9 - zeller	10 - mustár
11 - szeszám	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér